

## **SOME ASPECTS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND OPTIMAL SPORTS PERFORMANCE IN WOMEN'S VOLLEYBALL**

Cojocariu Venera-Mihaela<sup>1\*</sup>,  
Dămian Iulia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>"Vasile Alecsandri" University of Bacău, Mărășești Street nr. 157, 600115, România

<sup>2</sup>Association of Christian Charity and Help "Ovidenia Bacău 2005", România

**Keywords:** *emotional intelligence, sports performance, the collaborative strategy*

### **Abstract**

The issue of emotional intelligence has become a reference point for research not only in the field of psychology. The field of team sports may constitute a very good environment for studying emotional intelligence.

The study conducted in 2012 on the 11 components of the women's volleyball team Știința Bacău of "Vasile Alecsandri" University, has made use of the Emotional Intelligence Test, adapted by Rocco after Bar-On and Goleman. The test aims both at transposing the individual into a certain situation as realistically as possible and also at providing the possibility to choose one out of the four possible answers. The data obtained has been processed and analyzed using the program Statistical Package for the Social Sciences.

We intend to determine to what extent the results of the test may (re)confirm the collaborative strategy of the coaches and/or may suggest new game schemes involving the components of the team.

### **1. Introduction**

The psychological literature of the last 25 years has increasingly developed the studies on emotional intelligence both on the general, theoretical level and that of applications. Their results open interesting paths and concrete implications towards an increasingly wider range of fields of activity, such as: education, management, business, mass-media, politics, sports.

Emotional intelligence represents a person's ability to be aware of, access and generate emotions and to assist his own thoughts, to understand his own emotions and emotional knowledge and to reflexively control his emotions as well as to promote intellectual and emotional development (Mayer & Salovey, 1997, in Rocco, M., 2001, p.140).

In a summary of the literature on emotional intelligence, Edward E. Smith et. al. (2004) mention that there are four essential components of emotional

---

\* *E-mail:* venera\_1962@yahoo.com, tel. 0040767066462

intelligence: 1. perceiving and expressing emotions; 2. the ability to access and generate emotions; 3. understanding emotions and emotional meanings; 4. regulating emotions.

According to Daniel Goleman (2001) there are five constructs of emotional intelligence, namely:

1. self-awareness entails: the correct perception of and reason for one's emotions, orientation towards personal values and objectives, identifying the emotions that affect one's performance, ability of emotional self-assessment, self-confidence.
2. self-control implies scrupulosity, adaptability, innovation, flexibility, skills in supporting one's opinions with arguments, responsibility in reaching one's objectives.
3. motivation implies ambition, involvement, initiative, optimism.
4. empathy represents the ability to be sensitive to the emotions of others, active listening, understanding and respecting the others' points of view.
5. social skills refer to assertiveness, tolerance, political conscience, conflict management, building interpersonal relationships, collaboration and cooperation, team-working skills.

Sports performance represents the "result of a particular activity, usually a competition, designated by a figure or rating on a scale of values" (Epuran, 2008, p.37). It is a construction determined by several factors: skills, attitudes, overall training (the training itself, mental training, psycho-regulation training, invisible training) and the environment (the natural, material-technical, socio-psychological, sports environment) (ibidem, pp. 47-68).

Taking into consideration the already demonstrated correlation between sports performance and skills, admitting the fact that intelligence is a general skill, hence emotional intelligence is a species of intelligence, it results, theoretically speaking, that a relation of causal determination may be identified between some of the aspects of emotional intelligence and the performance of a women's volleyball team.

## **2. Material and methods**

The relation between emotional intelligence and sports performance is a relatively recent topic of research with applicability only for some team (basketball, rugby) as well as individual (gymnastics) sports. The need to establish a correlation between sports performance and the level of emotional intelligence resides in the fact that sports implies activating some decisional strategies for solving problematic situations which also involve an emotional dimension of knowing and regulating one's own emotions and efficiently overcoming the anxiogenic factors characteristic of sports competition.

a. The purpose of the study is represented by knowing how and to what extent emotional intelligence influences sports performance with the eventual purpose of identifying and implementing strategies to develop emotional intelligence.

b. Hypothesis: It is assumed that there is a significant correlation between the coefficient of emotional intelligence and sports performance.

c. Subjects: the study was conducted on a group of 11 subjects, components of the women's volleyball team Știința Bacău from "Vasile Alecsandri" University of Bacău.

d. Methods and tools: The emotional intelligence test used in this study was elaborated by Daniel Goleman and adjusted by Mihaela Rocco for psychological testing in our country (2001, pp. 187-188). The test consists of 10 questions which present certain situations/scenarios a person may be faced with and which refer to the subjects' reactions. The subjects' choices (one of the four possible answers for each item) situate him, in relation to the level of emotional intelligence development, on one of the following levels: exceptional, above average, average and below average.

In the study's analytics, the items of the test were grouped as 2 for each of the components of emotional intelligence: self-awareness (item 1 and item 10), self-control (item 2 and item 6), motivation (item 4 and item 9), empathy (item 7 and item 8), social skills (item 3 and item 5).

### 3. Results and discussions

The data obtained from applying the test to the members of the volleyball team Știința Bacău and the processing of the results highlight the following hierarchy of the components of emotional intelligence: motivation, social skills, self-awareness, self-control, empathy (Table 1).

**Table 1** *The hierarchy of the components of emotional intelligence on the level of the volleyball team Știința Bacău*

Hierarchy of indicators	Score	Rank
Motivation (item 4 and item 9)	160	I
Social skills (item 3 and item 5)	140	II
Self-awareness (item 1 and item 10)	130	III
Self-control (item 2 and item 6)	87,5	IV
Empathy (item 7 and item 8)	30	V

The meaning of these results may be interpreted as follows:

1. On the level of the volleyball team Știința Bacău there is a strong motivation of the athletes for the competitive activity (Table 1, score: 160, the highest score, at a large and very large distance from self-control (-72,5) and empathy (-130)). The statistics of the answers for item 4 (reflecting the indicator of motivation) reveals the fact that 7, respectively 64% of the women volleyball players investigated are optimistic, tenacious, do not develop feelings of guilt whereas the statistics for item 9 shows that 5 of the volleyball players, respectively 46%, adopt a positive motivational strategy.

2. Close to the level of motivation and with a high score is the high level of social skills (Table 1, score: 140; rank II) transposed as: the ability to initiate and

maintain personal relationships, the ability to integrate oneself in social groups (in the case of our study, the volleyball team), the ability to influence the skills and opinions of the members of the team, the ability to prevent and to efficiently manage conflicts.

The data obtained for item 3 shows that the changing of prejudices by acting upon them and by adopting a democratic model for managing negative emotions is present in 6, respectively 55% of the investigated volleyball players. Analyzing and interpreting the results obtained for item 5 we may appreciate that 7, respectively 64% of the volleyball players own higher skills in elaborating plans to overcome obstacles and to build efficient interpersonal relationships.

3. Awareness of one's emotions is placed at a very small distance (-10) from the level of social skills (Table 1, score: 130; rank III) which represents a very good psychological potential for building game relationships. It is materialized in the volleyball players' ability to recognize and name their own emotions as well as the cause/causes, the ability to identify the differences between feelings and actions in situations of both training and sports competition.

Processing the results obtained for item 1 (expressing the scenario of a person faced with a critical life-threatening situation) and for item 10 (which expresses the situation in which a person initiates changes in his own activity) leads us to the following statistics:

- all (100%) the 11 components of the investigated volleyball team are aware of their emotions, they assess situations from an emotional standpoint and respond in a nerveless way to unusual, critical or tense situations;
- only two volleyball players (18%) from the investigated group are prepared to eagerly engage in a new type of action and to learn faster so as to achieve higher performance in the sporting activity (an aspect that trainers should work on additionally during their psychological training).

4. The indicator self-control (Table 1, score: 87,5; rank IV) is situated on a rather large distance (-42,50) from the previous indicator. This indicator has been investigated through item 2 which refers to identifying emotional states and item 6 which highlights the emotional management strategies. In terms of the entire women's volleyball team, it was found that 6, respectively 55% of the volleyball players understand, on a higher level, what they feel and identify pertinently their alternatives for adequate solutions in real competition situations. Also, 5, respectively 46% of them, identify different strategies for anger control although only one volleyball player, respectively 9% of the investigated group, shows empathy towards emotionally unbalanced persons (an aspect that is not at all favorable to the factors which maintain the group's cohesion: collaboration, spontaneous participation, efficient communication, group decisions and democratic style in making these decisions).

5. In a relatively paradoxical way, empathy is the component of emotional intelligence which is least developed on the level of the women's volleyball team Știința Bacău and the score obtained is extremely low, at a large and very large distance from any of the other 4 indicators (a margin between -57, 5 as compared to

self-control and -130 as compared to motivation) (Table 1, score: 30; rank V). It is expressed in the ability to “look” (in our case, at the game!) from the perspective of the other. The answers of volleyball players for the items corresponding to this indicator were situated at a mere 9% (1 volleyball player) of them, which highlights the low ability of the women athletes to create and develop harmonious relationships that may take into consideration the emotional and game related needs of their team colleagues, a comfortable psychological climate in competitive situations that implies giving up one’s ego and an altruistic attitude. From this perspective, the trainers should design solutions to overcome this emotional drawback during training sessions.

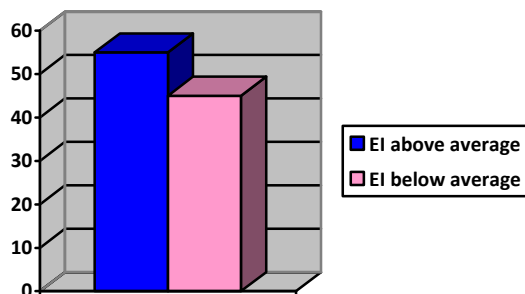
On the level of the study, the recorded data is presented in Table 2.

**Table 2** *Centralization and interpretation of the score obtained in the emotional intelligence test*

Subjects	Test score	Test score interpretation
S1	140	emotional intelligence above average
S2	125	emotional intelligence above average
S3	105	emotional intelligence above average
S4	145	emotional intelligence above average
S5	80	emotional intelligence below average
S6	95	emotional intelligence below average
S7	60	emotional intelligence below average
S8	60	emotional intelligence below average
S9	105	emotional intelligence above average
S10	80	emotional intelligence below average
S11	100	emotional intelligence above average
<b>Mean points:</b>	<b>99.54</b>	<b>emotional intelligence above average</b>

The statistics shows that volleyball players have neither exceptional emotional intelligence nor average emotional intelligence (0%). In fact, the group of subjects is relatively balanced emotionally, made up of two subgroups, rather equal in number, respectively 6 volleyball players, 55%, with emotional intelligence above average and 5 volleyball players, 45%, with emotional intelligence below average (Fig. 1).

The mean of the points obtained, 99,54, indicates, in terms of the women’s volleyball team Știința Bacău, an emotional intelligence above average.



**Figure 1.** A synthesis of the statistics of the level of emotional intelligence of the women's volleyball team Știința Bacău

There is a strong correlation between the level of emotional intelligence of the women's volleyball team Știința Bacău (above average) and their sports performance (1<sup>st</sup> place) in the National Volleyball Championship during the competition year 2011-2012 (<http://www.voleiromania.ro/competitii/da1f-2011-12-4-19.html>).

Based on this, at this level of micro-research, we may claim that the hypothesis has been confirmed.

#### 4. Conclusions

Knowing the level of development of emotional intelligence is one of the key marks in choosing, building and implementing strategies for training the women volleyball players' emotional intelligence. Also, investigating the level of development of emotional intelligence results immediately in designing customized team programs for complete training. Although the hypothesis has been confirmed, the quite low score obtained for empathy suggests to trainers one of the main directions of action in the psychological training of the volleyball players.

In relation to these findings, the trainers of the women's volleyball team Știința Bacău have been presented with the results of this study so that they may be able to design some strategies for avoiding/diminishing crisis situations and for using to the full the volleyball players' emotional intelligence.

#### References

1. EPURAN, M., (2008), *Psihologia sportului de performanță*, Editura FEST, Bucharest, pp. 37; pp. 47-68
2. GOLEMAN, D., (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, pp. 61-62
3. ROCCO, M., (2001), *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, p. 140; pp. 187-188;
4. SMITH, E. E., FREDERICKSON, B., LUFHES, G., NOLEN-HOEKSAMA, S., (2004), *Introducere în psihologie*, ediția a XVI-a, Editura Tehnică, Bucharest, pp. 631-632.

## UNELE ASPECTE ALE RELAȚIEI DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI OBTINEREA PERFORMANȚEI SPORTIVE ÎN VOLEIUL FEMININ

Cojocariu Venera-Mihaela<sup>1</sup>,  
Dămian Iulia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Calea Mărășești, nr. 157, 600115, România

<sup>2</sup>Asociația Creștină de Caritate și Ajutor "Ovidenia Bacău 2005", România

**Cuvinte cheie:** *inteligența emoțională, performanță sportivă, strategie colaborativă*

### Rezumat

Problematika inteligenței emoționale a devenit un punct de referință al cercetărilor nu doar pentru domeniul psihologiei. Domeniul sporturilor de echipă poate constitui un mediu foarte bun de studiu al inteligenței emoționale.

Studiul efectuat de noi în anul 2012 asupra celor 11 componente ale echipei feminine de volei a Universității „Vasile Alecsandri”, Știința Bacău, a valorificat Testul pentru inteligență emoțională adaptat de Mihaela Rocco după Bar-On și D. Goleman. Testul are în vedere atât asigurarea transpunerii în mare măsură a individului în situația respectivă cât și posibilitatea alegerii uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile. Datele obținute au fost prelucrate și analizate prin intermediul programului Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Ne propunem să analizăm în ce măsură rezultatele obținute pe baza testului vor confirma/reconfirma strategia colaborativă a antrenorilor și/sau le poate pune la îndemână noi scheme de joc între componentele lotului.

### 1. Introducere

Literatura psihologică a ultimilor 25 de ani a dezvoltat într-un ritm în creștere studiile destinate problematicii inteligenței emoționale, atât din punct de vedere teoretic, general, cât și al studiilor aplicative. Rezultatele lor oferă deschideri interesante și implicații concrete spre o paletă tot mai largă de domenii de activitate, cum ar fi: educație, management, bussines, mass-media, politică, sport.

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea unei persoane de a conștientiza, a accesa și genera emoții și de a-și asista propriile gânduri, de a înțelege emoțiile și cunoștințele emoționale și de a-și controla reflexiv propriile emoții precum și de a promova dezvoltarea intelectuală și emoțională (Mayer & Salovey, 1997, in Rocco, M., 2001, p.140).

Într-o sinteză a literaturii consacrate domeniului inteligenței emoționale, Edward E. Smith și colaboratorii (2004) precizează că există patru componente esențiale ale inteligenței emoționale: 1. percepția și exprimarea emoțiilor; 2. capacitatea de a accesa și genera emoții; 3. înțelegerea emoțiilor și a sensurilor emoționale; 4. reglarea emoțiilor.

În viziunea lui Daniel Goleman (2001) constructele inteligenței emoționale sunt cinci, și anume:

1. conștiința de sine presupune: percepția corectă și motivul propriilor emoții, orientarea către valorile și obiectivele personale, identificarea emoțiilor ce afectează propriile performanțe, capacitatea de autoevaluare emoțională obiectivă, încredere în sine.

2. autocontrolul presupune conștiinciozitate, adaptabilitate, inovativitate, flexibilitate, capacitate de argumentare a propriilor opinii, responsabilitate în atingerea propriilor obiective.

3. motivația presupune ambiție, implicare, inițiativă, optimism.

4. empatia reprezintă capacitatea de a fi sensibil la emoțiile celor din jur, ascultarea activă, înțelegerea și respectarea punctelor de vedere ale celorlalți.

5. aptitudinile sociale se referă la asertivitate, toleranță, conștiință politică, managementul conflictului, construirea de relații interpersonale, colaborare și cooperare, aptitudini de echipă.

Performanța sportivă reprezintă "rezultatul obținut într-o activitate specifică, de regulă concurs, desemnată printr-o cifră sau calificativ pe scara valorilor" (Epuran, 2008, p.37). Ea este o construcție determinată de factori multipli: aptitudinile, atitudinile, antrenamentul total (antrenamentul propriu-zis, antrenamentul mental, antrenamentul de psihoreglare, antrenamentul invizibil) și ambianța (mediul natural, material-tehnic, socio-psihologic, sportiv) (ibidem, pp.47-68).

Având în vedere corelația deja demonstrată între performanța sportivă și aptitudini, recunoașterea faptului că inteligența este o aptitudine generală, deci, inteligența emoțională, este o specie a inteligenței, rezultă, din punct de vedere teoretic, că se poate identifica o relație de determinare cauzală între unele aspecte ale inteligenței emoționale și performanța unei echipe de volei feminin.

## 2. Material și metode

Raportul dintre inteligența emoțională și performanța sportivă reprezintă o temă de cercetare relativ nouă cu aplicabilitate doar pentru câteva sporturi, atât de echipă (baschet, rugby) cât și individuale (gimnastică). Necesitatea stabilirii unei corelații între performanța sportivă și nivelul inteligenței emoționale rezidă din faptul că sportul presupune activarea unor strategii decizionale și de soluționare a unor situații problematice care implică și o perspectivă emoțională, de conștientizare și reglare a propriilor emoții și de depășire eficientă a factorilor anxiogeni specifici competiției sportive.

a. Scopul studiului îl reprezintă cunoașterea modului și gradului prin care inteligența emoțională influențează performanța sportivă cu scopul ulterior de a identifica și implementa strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale.

b. Ipoteză: Se presupune existența unei corelații semnificative între coeficientul de inteligență emoțională și performanța sportivă.

c. Subiecți: Studiul a fost realizat pe un lot de 11 de subiecți, componente ale echipei feminine de volei a Universității „Vasile Alecsandri”, Știința Bacău.

d. Metode și instrumente utilizate: Testul de inteligență emoțională utilizat în cadrul acestui studiu a fost elaborat de către Daniel Goleman și adaptat pentru testarea psihologică din țara noastră de către Mihaela Rocco (2001, pp. 187-188).



Testul constă în 10 întrebări ce prezintă unele situații/scenarii în care se poate afla o persoană și care fac referire la modul de reacție al subiecților. Alegerile subiecților (câte una dintre cele patru variante pentru fiecare item) îi plasează în raport cu nivelul dezvoltării inteligenței emoționale pe una din următoarele trepte: excepțional, peste medie, medie și sub medie.

În analitica studiului itemii testului au fost grupați câte 2 pentru fiecare din componentele inteligenței emoționale: conștiința de sine (itemul 1 și itemul 10), autocontrolul (itemul 2 și itemul 6), motivația (itemul 4 și itemul 9), empatia (itemul 7 și itemul 8), aptitudinile sociale (itemul 3 și itemul 5).

### 3. Rezultate și discuții

Datele obținute în urma administrării testului membrilor echipei de volei Știința Bacău și prelucrării rezultatelor obținute evidențiază următoarea ierarhie a componentelor inteligenței emoționale: motivația, aptitudini sociale, conștiința de sine, autocontrol, empatia (Table 1).

**Tabel 1** Ierarhia componentelor inteligenței emoționale la nivelul echipei de volei Știința Bacău

Ierarhie a indicatorilor	Scor	Rang
Motivația (itemul 4 și itemul 9)	160	I
Aptitudini sociale (itemul 3 și itemul 5)	140	II
Conștiința de sine (itemul 1 și itemul 10)	130	III
Autocontrol (itemul 2 și itemul 6)	87,5	IV
Empatia (itemul 7 și itemul 8)	30	V

Semnificația acestor rezultate poate fi interpretată după cum urmează:

1. La nivelul echipei de volei Știința Bacău se constată o puternică motivație a sportivelor pentru activitatea competițională (Table 1, scor:160, cel mai mare punctaj, la mare și foarte mare distanță de autocontrol (-72,5) și empatie (-130)). Statistica răspunsurilor itemului 4 (care reflectă indicatorul motivație) relevă faptul că 7, respectiv 64% dintre voleibalistele supuse investigației sunt optimiste, perseverente, nu dezvoltă sentimente de culpabilitate în timp ce statistica itemului 9 relevă faptul că 5 dintre voleibaliste, respectiv 46% adoptă o strategie motivațională pozitivă.

2. Îndeaproape de nivelul motivației și la un scor mare se plasează nivelul crescut al aptitudinilor sociale (Table 1, scor:140; rang II) transpuse în: capacitate de a iniția și întreține relații personale, capacitatea de a fi integrat în grupuri sociale (în cazul studiului nostru, în echipa de volei), capacitatea de a influența atitudinile și opiniile membrilor echipei, capacitatea de a preveni apariția conflictelor și de a le manageria eficient.

Datele obținute la itemul 3 ne arată că schimbarea prejudecăților prin acțiune asupra lor și prin adoptarea unui model democratic de management a emoțiilor negative sunt prezente la 6, respectiv 55% dintre voleibalistele investigate. Analizând și interpretând rezultatele obținute la itemul 5 se poate aprecia că 7, respectiv 64% dintre

voleibaliste dispun de capacități superioare de a elabora planuri de depășire a unor obstacole și de stabilire a unor relații interpersonale eficiente.

3. Conștiința propriilor emoții se situează la foarte mică diferență (-10) de nivelul aptitudinilor sociale (Table 1, scor: 130; rang III) ceea ce reprezintă un foarte bun potențial psihologic pentru constituirea relațiilor de joc. Ea se concretizează în capacitatea voleibalistelor de a-și recunoaște și numi propriile emoții dar și cauza/cauzele acestora, în capacitatea de a recunoaște diferențele dintre sentimente și acțiuni atât în condiții de antrenament cât și în situații de competiție sportivă.

Prelucrarea rezultatelor obținute la itemul 1 (care exprimă scenariul solicitat unei persoane care se află într-o situație critică ce îi amenință viața) și itemul 10 (care exprimă situația în care o persoană are inițiativa schimbărilor în activitatea proprie) ne conduce la următoarea statistică:

- toate (100%) cele 11 componente ale echipei de volei studiate sunt conștiente de propriile emoții, realizează evaluări ale situațiilor din punct de vedere afectiv și acționează echilibrat la situațiile neobișnuite, critice sau stresante;
- doar două voleibaliste (18%) din grupul supus cercetării sunt pregătite să se angajeze cu plăcere într-un nou gen de acțiune și să învețe mai repede pentru a obține performanțe superioare în activitatea sportivă (aspect asupra căruia antrenorii trebuie să lucreze suplimentar în cadrul pregătirii psihice a acestora).

4. Indicatorul autocontrol (Table 1, scor: 87,5; rang IV) se plasează în ierarhie la o distanță destul de mare (-42,50) față de indicatorul anterior. Acest indicator a fost investigat prin intermediul itemului 2 care se referă la identificarea stărilor emoționale și a itemului 6 care evidențiază strategiile de management al emoțiilor. La nivelul întregii echipe de volei feminin se constată că 6, respectiv 55% dintre voleibaliste înțeleg, la nivel superior, ceea ce simt și identifică pertinent alternativele pe care le pot încerca pentru a obține soluții adecvate la situațiile concrete din competiție. De asemenea, 5, respectiv 46% dintre ele identifică strategii variate de stăpânire a furiei deși abia o singură voleibalistă, respectiv 9% din lotul investigat este empatică cu persoanele aflate în dezechilibru emoțional (aspect care nu este deloc favorabil factorilor care mențin coeziunea grupului: colaborarea, participarea spontană, comunicarea eficientă, deciziile în grup și stilul democratic de a lua aceste decizii).

5. În mod relativ paradoxal, empatia este componenta inteligenței emoționale cea mai puțin dezvoltată la nivelul echipei de volei feminin Știința Bacău iar scorul obținut este extrem de mic, la mare și foarte mare diferență de oricare dintre ceilalți 4 indicatori (pe o marjă de la -57, 5 față de autocontrol până la -130 față de motivație) (Table 1, scor: 30; rang V). Ea se exprimă în capacitatea de a "privi" (în cazul nostru jocul!) din perspectiva celuilalt. Răspunsurile voleibalistelor la itemii corespunzători acestui indicator s-au situat la abia 9% (1 voleibalistă) dintre acestea, fapt ce evidențiază capacitatea scăzută a sportivelor de creare și dezvoltare a unor relații armonioase, care să țină seama de nevoile afective și de joc ale colegelor de echipă, a unui climat psihic confortabil în situații competiționale, care

presupune renunțare la propriul ego și altruism. Din această perspectivă, antrenorii trebuie să gândească soluții de depășire a acestui deficit emoțional în cadrul sesiunilor de antrenament.

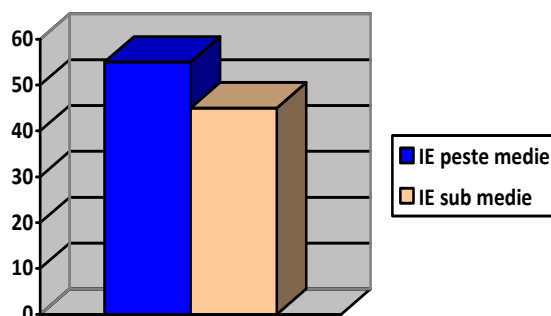
La nivelul studiului, datele înregistrate sunt prezentate în Table 2.

**Tabel 2** Centralizarea și interpretare scorului obținut la testul de inteligență emoțională

Subiecți	Scor test	Interpretare scor test
S1	140	inteligență emoțională peste medie
S2	125	inteligență emoțională peste medie
S3	105	inteligență emoțională peste medie
S4	145	inteligență emoțională peste medie
S5	80	inteligență emoțională sub medie
S6	95	inteligență emoțională sub medie
S7	60	inteligență emoțională sub medie
S8	60	inteligență emoțională sub medie
S9	105	inteligență emoțională peste medie
S10	80	inteligență emoțională sub medie
S11	100	inteligență emoțională peste medie
<b>Medie punctaj:</b>	<b>99.54</b>	<b>inteligență emoțională peste medie</b>

Statistica evidențiază că nici o voleibalistă nu are inteligență emoțională excepțională dar nici inteligență emoțională medie (0%). De fapt, lotul de subiecți este relativ echilibrat din punct de vedere emoțional, se compune din două subgrupe, relative egale numeric, respectiv 6 voleibaliste, 55% cu inteligență emoțională peste medie și 5 voleibaliste, 45% cu inteligență emoțională sub medie (Fig.1).

Media punctajului obținut, 99,54, indică, la nivelul echipei de volei feminin Știința Bacău, o inteligență emoțională peste medie.



**Figura 1.** Sinteza a statisticii nivelului de inteligență emoțională al echipei de volei feminin Știința Bacău

Se observă o puternică corelație a nivelului de inteligență emoțională al echipei de volei feminin Știința Bacău (peste medie) cu performanțele sportive (locul 1) din campionatul național de volei în anul competițional 2011-2012 (<http://www.voleiromania.ro/competitii/dalf-2011-12-4-19.html>).

Pe această bază, la acest nivel de microcercetare, se poate afirma că ipoteza este confirmată.

#### **4. Concluzii**

Cunoașterea nivelului de dezvoltare al inteligenței emoționale este unul din reperele importante în alegerea, construirea și implementarea unor strategii de educare a inteligenței emoționale a voleibalistelor. De asemenea, investigarea nivelului de dezvoltare a inteligenței emoționale are ca efect imediat proiectarea unor programe personalizate și de echipă de antrenament total. Deși ipoteza s-a confirmat, scorul destul de mic obținut la empatie indică antrenorilor una dintre direcțiile fundamentale de acțiune în pregătirea psihologică a voleibalistelor.

În raport de aceste constatări, antrenorii echipei de volei feminin Știința Bacău au fost puși în posesia rezultatelor prezentului studiu pentru a avea în vedere proiectarea unor strategii de evitare/diminuare a situațiilor de criză și de valorificare maximală a inteligenței emoționale a voleibalistelor.

#### **Bibliografie**

1. EPURAN, M., (2008), *Psihologia sportului de performanță*, Editura FEST, București, pp. 37; pp.47-68
2. GOLEMAN, D., (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, pp.61-62
3. ROCCO, M., (2001), *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, p. 140; pp. 187-188;
4. SMITH, E. E., FREDERICKSON, B., LUFHES, G., NOLEN-HOEKSAMA, S., (2004), *Introducere în psihologie*, ediția a XVI-a, Editura Tehnică, București, pp. 631-632